

## 「全鍍連」 2019年 3月号 巻頭言

全鍍連 環境委員長 清川 肇 (清川メッキ工業(株) 代表取締役社長)

「健康寿命を伸ばすためには？」



弊社会長でもある私の父は、今年で 79 歳となります。元気いっぱい健康そのもので、毎日、朝 8:00 過ぎには会社に出勤し、商工会議所や社会福祉協議会の公務をこなし、夕方の 18:00 頃まで会社にいます。昨年の年末には女子大生の孫 3 名を引き連れてグアム旅行に行っておきました。本当に幸せな人生を送っていると思います。

これも健康な体があつての事だと思います。日本人男子の平均寿命が 81.09 歳と高まっていますが、健康な体と精神を保つ事ができる健康寿命は 72.14 歳と 10 年近い開きがあります。父はこれといった運動は全くしておらず週末に地元デパートを散歩するぐらいです。食事は私の妻の夕食を食べていますが、基本、好きなものしか食べません。運動や食事に気を使わない父が健康である秘訣は何かと不思議に思っていたところ、昨年 10 月に放映された NHK スペシャル「A I に聞いてみた」を見てその疑問が一瞬で解き明かされました。

N H K が独自に開発した人工知能が日本の 65 歳以上の生活データを学習し、10 年以上にわたって集められた 41 万人の生活習慣や行動、老後も元気な人の秘密を解き明かした結果、健康寿命を延ばすには運動よりも食事よりも「読書」が大事という驚きの結果がはじき出されました。

これを裏付ける例として出ていたのは、山梨県です。山梨県は、健康寿命の長さが 1 位で、運動・スポーツ実施率は最下位。注目すべきは、山梨は人口に対する図書館の数が全国 1 位という点。全国平均が 2.61 館なのに対し、山梨は 6.59 館とダントツでした。

本を読んでいる時は、一人の世界に浸れますし、読み終わると達成感があります。ストレス解消になっていると思います。また、本を読むということは、面倒くさいことを自らしていることであり、活力や向上心がないと出来ません。本を読むと「心が動く」と体が動くという言葉もある通り、「本や雑誌を読む」ことは、行動を起こすきっかけを与えてくれます。

父は読書が好きで、特に歴史の本が好きだそうです。最近は歴史専攻の女子大生の孫と幕末について語り合うのを楽しみにしています。

読書は誰にでも手軽にできることです。皆さんも読書量を増やして健康寿命を伸ばし、元気いっぱい楽しく長生きを目指しましょう。